

BIEN CONNAÎTRE SON DIABÈTE C'EST ESSENTIEL

*Le diabète de type 1 et le diabète de type 2
Comprendre les mécanismes et se familiariser avec...*

Réf : 9891



SE FAMILIARISER AVEC LE DIABÈTE



Bien connaître son diabète c'est essentiel

Tous les diabétiques ont en commun d'avoir **un excès de sucre dans le sang** (glucose). Non traité, ceci s'accompagne d'urines plus abondantes, de soif et souvent de fatigue. Il existe différentes formes de diabète, l'origine de chaque forme de diabète est particulière.

Il correspond à la perte d'une fonction essentielle : la production d'**insuline** due à la **destruction des cellules du pancréas** qui sécrètent l'insuline. On l'appelle le **diabète insulino-dépendant**. Ce diabète apparaît plus souvent chez des jeunes ou des enfants.

Diabète de type 1

C'est le diabète le plus fréquent (90% environ), il apparaît souvent après l'âge de 40 ans chez les sujets en **excès de poids** ou **obèses**. Cela peut aussi être héréditaire. L'insuline est fabriquée par le pancréas mais en **quantité insuffisante** par rapport aux taux de glucose. On l'appelle aussi le **diabète non insulino-dépendant**.

Diabète de type 2

Les acteurs principaux du diabète

C'est le **sucre** qui circule dans le sang. Il est le **carburant des organes** et principalement du cerveau. C'est pourquoi un manque de glucose dans le sang (hypoglycémie) entraîne des troubles de la conscience. Ce glucose provient soit de notre alimentation ou est produit par le foie.

Le glucose

C'est une hormone **fabriquée par le pancréas**. L'insuline est fabriquée en permanence. Cependant, lorsque l'on mange, la fabrication de l'hormone s'accélère et se multiplie. Le rôle de l'insuline est de **permettre à tous les organes de bénéficier de leur « carburant »**, c'est elle qui conduit le glucose à certains organes. Sans elle, le glucose stagne et s'accumule dans le sang (hyperglycémie).

L'insuline

LES MÉCANISMES DU DIABÈTE DE TYPE 1

 **10 %**
DES DIABÉTIQUES
SONT ATTEINTS DE
diabète de type 1

Le traitement du diabète de type 1 (souvent héréditaire) revient à **suppléer à la défaillance** d'une fonction normalement muette et automatique : la sécrétion d'insuline.

Avant sa pathologie, le diabétique était en « pilotage automatique ». Dorénavant, il passe en « pilotage manuel ». Pour cela, il s'administre lui-même son insuline.

Mais avant de s'administrer l'insuline il doit mesurer sa glycémie plusieurs fois par jour, ses apports en énergie (nature du repas), ses dépenses en énergie (activité physique et sportive).

Les piliers du traitement

TRAITER DE DIABÈTE = PALLIER LA DÉFAILLANCE EN INSULINE

Il s'agit du **traitement par insuline** qui permet de maintenir de bonnes valeurs glycémiques. Pour apprendre à gérer ses injections d'insuline, le diabétique bénéficie d'une sorte d'apprentissage pour permettre d'éviter ces fluctuations et, a fortiori, les accidents.



LES RECOMMANDATIONS

- Fixer des **objectifs de glycémie** avec son médecin
- **Adapter les doses d'insulines** selon : la glycémie, l'alimentation et l'activité physique
- Adopter une hygiène de vie plus saine, veiller à son **alimentation**, faire du **sport**
- Procéder à **un apprentissage** progressif
- **Se surveiller** régulièrement

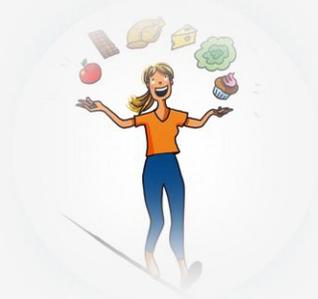


LES MÉCANISMES DU DIABÈTE DE TYPE 2

90 %
DES DIABÉTIQUES
SONT ATTEINTS
DE DIABÈTE DE TYPE 2,
À NE PAS CONFONDRE AVEC LE
DIABÈTE DE TYPE 1

Dans cette forme de diabète, deux anomalies sont responsables de l'hyperglycémie (excès de sucre dans le sang) : **le pancréas ne fabrique plus assez d'insuline** par rapport à la glycémie et cette insuline de plus agit mal. De ce fait, l'insuline a du mal à permettre l'entrée du sucre dans les cellules, le taux de sucre augmente et l'insuline n'est pas assez présente pour lutter contre l'**hyper-glycémie**.

Les piliers du traitement



RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE

L'insuline est gênée par **l'excès de graisse**. Plus on est gras, plus il faut d'insuline pour réguler la glycémie. C'est pourquoi l'excès de poids favorise cette forme de diabète.

L'EXERCICE PHYSIQUE

L'exercice physique fait consommer du sucre comme une machine qui consomme de l'essence. De plus, les muscles qui font de l'exercice sont plus sensibles à l'action de l'insuline et le taux de sucre sera contrôlé plus facilement.

Même si je ne souffre pas il est important que je me soigne



L'excès de sucre peut entraîner de **nombreuses pathologies** au fil du temps : hypertension artérielle, artères « bouchées ». Il est donc important de se soigner.